

Lujza Hej i Šeril Ričardson
MOŽETE STVORITI IZUZETAN ŽIVOT

Biblioteka
BUĐENJE

Lujza Hej i Šeril Ričardson

MOŽETE
STVORITI
izuzetan
ŽIVOT

Leo Commerce, Beograd
2011

SADRŽAJ



Uvodna reč Lujze Hej		7
Uvodna reč Šeril Ričardson		9
Prvo poglavlje	Javite se na telefon i pročitajte mejl	15
Drugo poglavlje	Kako da postanete stvaralac izuzetnog života	35
Treće poglavlje	Kako započnete, tako proživite dan	47
Četvrto poglavlje	Kako proživite dan, tako proživite život	57
Peto poglavlje	Nemojte se odvikavati, oslobodite se!	79
Šesto poglavlje	Lepota mudrosti	95
Sedmo poglavlje	Kraj filma	109
Odabrane afirmacije		121
O autorkama		129

UVODNA REČ LUJZE HEJ



Dugo sam tvrdila da mi je budućnost svetla. Bila je to utešna pomisao koja briše sve strahove vezane za budućnost i omogućava mi da se svakoga dana budim sa osećajem lakoće i samopouzdanja. Često se oduševim i zapanjim kad vidim da mi je život spremio neku novu, dobru avanturu.

Taj osećaj me je preplavio i kad sam čula da Rejd Trejsi, direktor izdavačke kuće *Hay House*, ima ideju da Šeril i ja zajedno napišemo knjigu. Veliki osmeh ozario mi je lice čim je ta pomisao, sa svojim bezbrojnim mogućnostima, prodrila u moju svest.

Prvo su mi pala na pamet pitanja: *O čemu bismo pisale? Kako će izgledati mešavina naših individualnih stilova? Da li će nam život podariti dovoljno zajedničkog vremena jer živimo toliko daleko jedna od druge?* Uskoro sam shvatila da nam život ne bi ni ponudio tako dobru zamisao, a da prethodno ne obezbedi sve preduslove za realizaciju. Tako je i bilo.

Šeril i ja boravile smo u različitim gradovima, kako kod kuće, tako i u inostranstvu. Imale smo taman dovoljno vremena da napišemo poglavlje ili dva. Kad nismo mogle

MOŽETE STVORITI *izuzetan* ŽIVOT

da budemo zajedno, najčešće smo komunicirale putem *Skajpa*, u pižamama, bez šminke i frizure – bilo je to kao da smo u istoj sobi.

Obe smo napravile fenomenalne pozitivne promene u sopstvenim životima i htele smo da svoja iskustva podelimo s vama. Svako od nas može poboljšati kvalitet života ako uvežbamo brigu o samom sebi i pozitivan tok misli koje će nam pomoći da se osećamo dobro. Kad razmišljamo na taj način, privlačimo prijatna iskustva koja nam obogaćuju život.

Naša zamisao je da predstavimo svoje ideje na najlakši mogući način da biste vi, korak po korak, naučili da uspostavite duševni mir – da živite bezbrižno, u zdravom telu, sa pristojnim prihodima i u dobrim odnosima. Htele smo da vam pokažemo kako da od žrtve postanete stvaralac života u kome ćete uživati.

Čitajući ovu knjigu, poglavlje po poglavlje, osetićete kako vam se ramena opuštaju, kako vam se obrve spuštaju, kako vas napetost i strah napuštaju i shvatićete da se ovaj život može živeti bolje.

Ovo je putovanje koje donosi radost, a ne trka do cilja. Volimo vas i podržavamo u ovoj novoj velikoj avanturi koja će vas dovesti do izuzetnog života!

UVODNA REČ ŠERIL RIČARDSON



Postoji univerzalna energija, božanska sila koja nas stvara, podržava, povezuje s drugima i deluje u saradnji s našim mislima, rečima i delima da bi nam stvorila životna iskustva. Kad ih prepoznamo i kad uspemo da ostvarimo saradnju sa tom dobrom silom, postajemo gospodari sopstvene sudbine. Formula je vrlo jednostavna:

Mislite o onome što vam pomaže da se osećate dobro i radite ono što vam pričinjava zadovoljstvo. Zatim se predajte konačnom ishodu, verujte da će vam život doneti sve što vam treba za razvoj i sreću.

Ova jednostavna formula korenito je promenila kvalitet mog života, a može promeniti i vaš. Kad je koristite, kad naučite da joj verujete, život vam se otkriva u najčudesnijim mogućim oblicima. Otkriće vam se neverovatne mogućnosti da ostvarite sadržajan život i da promenite svet. Ova knjiga jedna je od mojih neverovatnih mogućnosti.

MOŽETE STVORITI *izuzetan* ŽIVOT

Bilo je kasno popodne kad sam otišla na ručak s Rejdom Trejsijem, direktorom izdavačke kuće *Hay House*. Poznaje-mo se već dugo i nedavno sam vodila radionicu za iskusne profesionalce koji su hteli da nauče kako da prošire svoje domete. Zajedno smo vodile učesnike kroz proces pisanja, izdavaštva, obraćanja u javnosti, pojavljivanja na radiju, televiziji i putem društvenih mreža pomoću kojih se stiče publika neophodna za rad. Radionicu smo nazvali: *Govorite, pišite i predstavite se: postanite pokretač i inovator*. Taj projekat omogućava nam da obrazujemo nove, svesne lidere u oblasti samoojačanja. Čim smo počeli da jedemo, poveo se razgovor o napretku naše poslednje radionice, a Rejd me je zatekao rečima: „Razmišljao sam o tvom sledećem projektu i pitao sam se da li si zainteresovana da napišeš knjigu sa Lujzom.“ Polako sam spustila viljušku pored tanjira i pogledala ga. „Lujza Hej?“, zapanjeno sam izgovorila punim ustima.

„Da“, odgovorio je sa osmehom. „Lujza Hej.“

Smatra se da je Lujza Hej jedan od osnivača pokreta za samopomoć i pionir kad je reč o isceljenju duha i tela. Po-znajem je više od dvadeset godina, doduše, ne lično od samog početka, ali sam upoznata sa njenim delima i pro-povedima. Njena knjiga *Možete da izlečite sopstveni život*, objavljena 1984, bila je među prvima koje prikazuju vezu između duha, tela i emocionalnih stanja. Znala sam da je Lujza prodala više od 50 miliona primeraka širom sveta i da je njen rad uticao na mnoge ljude u svim zemljama.

Dok sam sedela i buljila u Rejda, pala mi je na pamet fraza „pun krug“. Pisati sa Lujzom Hej? Setila sam se na-šeg prvog susreta. Bilo je to sredinom osamdesetih godina prošlog veka. Tada sam još uvek tražila sebe. Knjiga *Možete da iscelite sopstveni život* bila je među prvima koje su me usmerile ka mom ličnom putu isceljenja.

U to vreme volontirala sam u mestu zvanom *Interfejs* u Kembridžu, Masačusets. *Interfejs* je holistički obrazovni